

**PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE WEIGHT EXERCISE*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA
PEMAIN SEPAK BOLA DI MITRA FC SUMENEP**

SKRIPSI



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh :

AQIDATUL IZZA AISYAH

201510490311050

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2019



**PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE WEIGHT EXERCISE*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA
PEMAIN SEPAK BOLA DI MITRA FC SUMENEP**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

AQIDATUL IZZA AISYAH

201510490311050

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2019

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE WEIGHT EXERCISE*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA
PEMAIN SEPAK BOLA DI MITRA FC SUMENEP**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

AQIDATUL IZZA AISYAH

201510490311050


Skripsi Ini Telah Disetujui

Untuk Diujikan Pada Mei 2019

Pembimbing I


Ali Multazam, SFT.Physio.M.Sc
NIDN. 0714049101

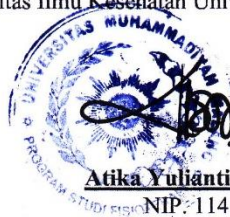
Pembimbing II


Nungki Marlian Y., M.Kes
NIDN. 0706078706

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis
NIP. 11414100531

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN *ANKLE WEIGHT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI MITRA FC SUMENEP

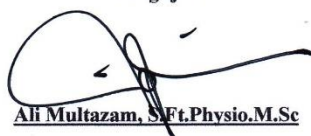
SKRIPSI

Disusun oleh :

AQIDATUL IZZA AISYAH
NIM. 201510490311050

Diujikan pada Mei 2019

Penguji I


Ali Multazam, S.Ft.Physio.M.Sc

NIDN. 0714049101

Penguji II


Nungki Marlian Y, SST.FT, M.Kes

NIDN. 0706078706

Penguji III


Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis

NIDN. 0729078801

Penguji IV


Kurnia Putri Utami, S.Ft, M. Biomed

NIDN. 0701109202

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang




Faqih Ruhvanudin, M.Kep.Sp.Kep.MB

NIP. 11203090391

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aqidatul Izza Aisyah

NIM : 201510490311050

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Ankle Weight Exercise* Terhadap
Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Di Mitra
FC Sumenep

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar hasil karya sendiri, bukan merupakan hasil dari mengambil tulisan atau pikiran dari orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti bahwa tugas akhir saya ini adalah hak cipta orang lain maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 14 Januari 2019



AQIDATUL IZZA AISYAH

201510490311050

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya dan juga sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, hingga umatnya pada zaman ini.

Penulisan skripsi ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada jenjang Strata Satu (S1) program studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang. Judul skripsi yang penulis ajukan yaitu “Pengaruh *Ankle Weight Exercise* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Di Mitra FC Sumenep” dapat selesai dengan tepat waktu.

Skripsi ini dapat terselesaikan juga berkat bantuan, bimbingan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. H. Fauzan, M.Pd selaku dari Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, M.Kep., Sp.Kep., MB. selaku dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Atika Yulianti, SST.FT., M.Fis. selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus selaku penguji 1 yang telah bijaksana dan bersedia memberikan ilmu serta motivasi demi kelancaran skripsi ini.
4. Bapak Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, bimbingan dan motivasi untuk tetap maju dan yakin dengan skripsi ini sehingga selalu dilancarkan.

5. Ibu Nungki Marlian Y, SST.FT., M.Kes. selaku pembimbing 2 yang selalu memberikan bimbingan, ilmu-ilmu baru, semangat, motivasi, keyakinan untuk tetap selalu maju pantang menyerah serta hal yang positif lainnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
6. Ibu Kurnia Putri Utami, S.Ft., Physio., M.Sc. selaku penguji 2 yang telah bijaksana dan bersedia memberikan ilmu serta motivasi demi kelancaran skripsi ini.
7. Mama Leila Kresnasari, abah Ikhwan Muslim (Alm), eyang putri Surti Utami, kakek H. Juhdari Anwar, nenek Hj. Salimah, kakak Farid Aziz dan saudara-saudara saya yang telah mendukung sepenuh hati dari segi fisik, yang telah mendidik saya menjadi pribadi yang kuat serta selalu mengingatkan saya kepada hal-hal kebaikan hingga saat ini, kalianlah orang-orang yang terbaik dan segalanya dalam hidup saya.
8. Teman sepayungan saya Fajar Dwika Primadana Ajie dan Sita Nur Annisa yang telah membantu dan memberikan motivasi saat melakukan penelitian.
9. Grup Harmonis yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta selalu ada disaat susah dan senang sehingga membuat saya betah berada di Malang.
10. Teman-teman kost saya Mufidah, Rere, Fitri, Fiya, Wulan, dan Dita yang selalu memberikan semangat disaat saya terpuruk.
11. Teman-teman Physio 2015 A, teman-teman KKN, teman-teman Pre-Klinik dan teman-teman seperjuangan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.
12. Seluruh dosen dan staff tata usaha Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu sekitar 4 tahun ini.
13. Seluruh anggota sepak bola Mitra FC Sumenep yang telah bersedia menjadi responden dalam skripsi ini, tanpa kalian saya tidak bias sampai di titik ini,

terimakasih telah menjadi orang-orang terbaik di hidup saya, telah bersedia meluangkan waktunya, membantu dan direpotkan.

14. Serta semua pihak yang telah membantu penulisan ini.

Semoga Allah SWT senantiasa menerima kebaikan kita dan membalas dengan yang lebih baik. Menjadi keberkahan dan manfaat bagi orang banyak.

Malang, 3 Mei 2019

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Pengertian Sepakbola.....	9
B. Kecepatan Lari.....	12
1. Pengertian kecepatan lari.....	12
2. Faktor-faktor penentu kecepatan.....	13
3. Fisiologi kecepatan lari.....	14
4. Anatomi yang berperan dalam kecepatan lari.....	15
C. Tes Lari 100 meter.....	17
D. Latihan Beban.....	20
E. Metode <i>De Lorme</i>	21
F. Mekanisme Peningkatan Kekuatan Otot dengan Latihan Beban.....	22
G. Efek Dari Latihan Beban.....	22
H. Latihan <i>ankle weight</i>	17
1. Definisi latihan <i>ankle weight</i>	17
2. Persiapan latihan <i>ankle weight</i>	19
3. Porsi latihan <i>ankle weight</i>	20
4. Pelaksanaan <i>ankle weight exercise</i>	20
I. Hakikat Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari.....	27
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN.....	28
A. Kerangka Konseptual.....	28
B. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Kerangka Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	32
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Tempat Penelitian.....	34
F. Waktu Penelitian.....	34
G. Definisi Operasional.....	34
H. Etika Penelitian.....	35
I. Alat Pengumpulan Data.....	36
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
K. Rancangan Analisa Data.....	40

BAB V HASIL PENELITIAN.....	46
A. Karakteristik Responden	
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
2. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....	47
3. Hasil Pengukuran Kecepatan Lari Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi.....	47
B. Analisa Data	
1. Uji Normlaitas.....	48
2. Pengaruh <i>Ankle Weight Exercise</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Dengan Uji Wilcoxon.....	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	51
A. Interpretasi Dan Hasil Analisa.....	51
1. Identifikasi Karakteristik Terhadap Responden Berdasarkan Usia.....	51
2. Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....	51
3. Identifikasi Pengaruh <i>Ankle Weight Exercise</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari pada pemain sepak bola di Mitra FC Sumenep.....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	54
C. Implikasi Terhadap Fisioterapi.....	54
1. Teori.....	54
2. Interpretasi.....	54
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

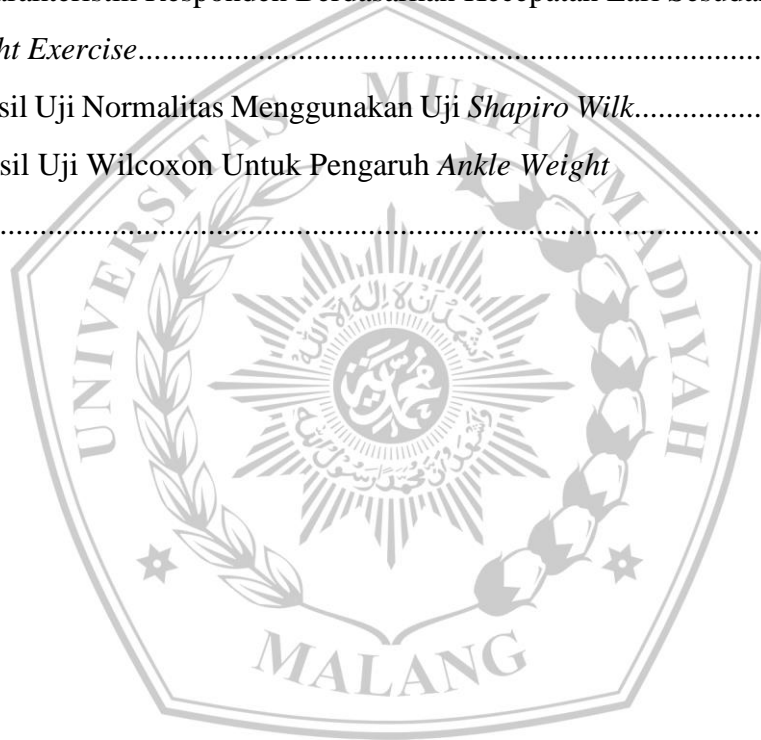
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot <i>Quadriceps</i>	19
Gambar 2.2 Otot Gluteus.....	20
Gambar 2.3 Otot <i>Illiopsoas</i>	20
Gambar 2.4 Otot <i>Hamstring</i>	21
Gambar 2.5 Otot <i>Triceps Surae</i>	21
Gambar 2.6 Biomekanik Lari.....	22
Gambar 2.7 <i>Sprint Test</i> 100 Meter.....	23
Gambar 2.8 <i>Ankle Weight</i>	29
Gambar 2.9 Pemasangan <i>Ankle Weight</i>	29



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Kriteria Penilaian <i>Sprint Test</i> 100 Meter.....	23
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.2 Kriteria Penilaian <i>Sprint Test</i> 100 Meter.....	42
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....	47
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kecepatan Lari Sebelum Diberi <i>Ankle Weight Exercise</i>	48
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kecepatan Lari Sesudah Diberi <i>Ankle Weight Exercise</i>	48
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji <i>Shapiro Wilk</i>	49
Tabel 5.6 Hasil Uji Wilcoxon Untuk Pengaruh <i>Ankle Weight Exercise</i>	50



DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	32
Skema 4.1 Desain penelitian.....	34
Skema 4.2 Kerangka Penelitian.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kesiediaan Menjadi Responden

Lampiran 2 *Informed Consent*

Lampiran 3 SOP *Ankle Weight Exercise*

Lampiran 4 Alat Ukur

Lampiran 5 Lembar Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6 Lembar Surat Selesai Penelitian

Lampiran 7 Lembar Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden

Lampiran 8 Lembar Kesiediaan Bersedia Menjadi Responden

Lampiran 9 Identifikasi Hasil Kecepatan Lari Sebelum Dan Sesudah Dilakukan
Ankle Weight Exercise

Lampiran 10 Hasil Perhitungan SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi



DAFTAR SINGKATAN

ATP	: <i>Adenosin Trifosfat</i>
BB	: Berat Badan
Cm	: Centimeter
Depdiknas	: Departemen Pendidikan Nasional
Dkk	: Dan kawan-kawan
FC	: <i>Football Club</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
Kg	: Kilogram
M	: Meter
m.	: <i>Musculo</i>
RM	: Repetisi Maksimum
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Setences</i>
TB	: Tinggi badan
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim, 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak : Aneka Ilmu
- Abidin, Zainal. 2013. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan Menembak Bola Ke Gawang Sepakbolapada Pemain Sepakbola Kelompok Umur 12 Tahun Klub SSB Bintang Timur Donohudan Boyolali Tahun 2013*. Skripsi. Universitas Tunas Pembangunan
- Alfandi, Elsa Fian Dennis. 2017. *Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Kecepatan Berjalan Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Blora*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Bahagia. Y. 2009. *Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Dengan Model Latihan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah*. Tesis. Megister Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
- Baihaqi. A. L. 2010. *Pengaruh Penambahan Dynamic Stretching pada Lower Extremity Muscles Sebelum Sprint Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter pada Siswa Sekolah Sepak Bola Di Kota Salatiga*. Naskah publikasi. Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Batty, Eric C. 2007. *Latihan Sepak Bola Metode Baru (Serangan)*. Bandung : Pioner Jaya
- Budhiarta, M 2010. *Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha*. *Journal Health & Sport*
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Faruq, M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Sepak Bola*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Fritticioli E, Dionigi M and Sorrentino R. (2004). *A simple low-cost measurement system for the complex permittivity characterization of materials*. IEEE Transaction on instrumentation and measurement. Vol. 53. NO. 4. pp. 1071-1077.
- Guyton & Hall. 2012. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: EGC. Penerbit buku kedokteran.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Hidayat, AA. 2009. *Metode penelitian dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika
- Ismariati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press

- Indriastuti, M. M. Nanik. 2013. Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Kelas IV Dan V SD Negeri 3 Tubokarto. Universitas Negeri Yogyakarta
- Joseph A. 2008, *Sepak bola*, Jakarta: PT. Grafindo Persada
- Khodari. 2014. *Pengaruh Pelatihan Pliometrik Side Hop dan Double Leg Bond Terhadap Power Otot Tungkai*. e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan Vol. 1 tahun 2014. Universitas Pendidikan Ganesha
- Kamali, M Mirza. 2015. *Pengaruh Latihan Beban Pada Tungkai Bagian Atas Menggunakan Alat Kinetic Bands Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Atlet Jepara Atletik Club (JAC)*. Universitas Negeri Semarang
- Kalangi, Sonny J. R. 2014. Perubahan Otot Rangka Pada Olahraga. *Jurnal Biomedik*. Universitas Sam Ratulangi: Manado
- Kisner, Carolyn and Lyn Allen Colby. 2016. *Terapi Latihan Dasar Dan Teknik*. Edisi 6. Jakarta: EGC
- Luxbacher, Joseph A. 2008. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Lesmana, Syahmirza Indra. 2005. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot *Biceps Brachialis* Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*
- Lutan, Rusli. (2006). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Mustakim, Subangun. 2016. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Ketepatan Menembak Bola Ke Gawang Pada Siswa SD Negeri II Gawan Karangayar Tahun 2015*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Muhajir. 2007. *Belajar Dan Pembelajaran Penjas*. Model Pembelajaran UPI
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Paja, Akbar., Ucok H. Refiater dan Marsa Lie Tumbal. 2014. *Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Permainan Sepakbola Di Kelas X SMA Negeri Tapa*. Universitas Negeri Gorontalo
- Pratama, Gilang. 2013. *Profil Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Hero Kalibenda Kabupaten Banjarnegara*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Pradito, Singgih. 2015. *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Penalti*. Universitas Lampung
- Putra, Pedut Hananta. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Dan Repetition Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 25 Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011*. Universitas Sebelas Maret
- Patraserasah, Jerry. 2017. Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu Usia 13-15 Tahun. Universitas Negeri Yogyakarta

- Riyadi, Slamet. 2008. *Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Power Otot Tungkai (Studi Eksperimen Latihan Berbeban Dan Pliometrik Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP UNS Surakarta Tahun Akademik 2006/2007)*. Universitas Sebelas Maret
- Radjiku, Hendratman R., Nurhayati Liputo dan Hendro Kusworo. 2013. *Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Power Tendangan Long Passing Pada Permainan Sepakbols Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga*. Universitas Negeri Gorontalo
- Rakhmawati, Septiana Dwi. 2017. *Peningkatan Kemampuan Lari Sprint Dengan menggunakan Metode Latihan Lari Di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri Gombong Kabupaten Kebumen*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Safitri, Dwi Yuliani., Mulyani Surendra dan Rias Gesang Kinanti. 2017. *Program Latihan Ankle Weight Terhadap Power Tungkai Pemain Bolavoli Di Unit Aktivitas Bolavoli*. Universitas Negeri Malang: *Journal Sport Science*
- Sebastianus, Pranatahadi. Fisiologi Latihan. Yogyakarta: FIK UNY, 2011.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharkey, B.J., 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. (Eri Desmarini Nasution Terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia.
- Sharkey B.J. 2011. *Kebugaran Kesehatan. Fitness and health*. Nasution E.D., edisi 1 Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Saputra, Hengki dan Ari Sutisyana. 2017. *Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki Dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Jugador Andalas FC*. Universitas Bengkulu: *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*
- Samiyah. 2013. *Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kekuaatan Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 3 Tambakmulyo Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen*. Univeristas Negeri Yogyakarta
- Santosa Giriwojoyo, dkk. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Olahraga Perestasi*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung.
- Saputra, Novit. 2013. *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari Dan Ketepatan Tendangan Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Klub Sepakbola Persilang Divisi II Liga Jepara*. Unviersitas Negeri Semarang
- Sarwono S. 2003. *Pedoman praktis memantau status gizi orang dewasa untuk mempertahankan berat badan normal berdasarkan indeks massa tubuh*. Gramedia, Jakarta. Pp. 20-32.
- Scheuman, Timo S. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: buku tidak diterbitkan

- Sidik, Dikdik Zafar dan H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. 2014. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK-IKIP
- Sugiyono. 2014. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: alfabeta
- Sukanita, Desy Socaning. 2015. Pengaruh Latihan Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Puma Muda Desa Mantingan. Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta
- Sunaryadi, Yadi. 2010. *Aplikasi Biomekanika Dalam Pendidikan Jasmani*. Ilmu Keolahragaan. Universitas Pendidikan Indonesia : Bandung
- Utama, Nanang Aristia. 2018. *Efektivitas Latihan Ankle Weight Dan Tarik Karet Terhadap Hasil Tendangan Long Passing Pada Pemain Sepakbola Persada FC Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat*. Universitas Lampung
- Widodo, Slamet. 2010. *Cara Mengembangkan Kecepatan Lari*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Surakarta





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-3 & S-1 KEPERAWATAN • PROGRAM STUDI S-1 FARMASI •
PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI • PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
Kampus II : Jl. Bendungan Sutami 188-A Telp. 0341-552443 Hunting 0341-551149
Fax. 0341-582060 Malang 65145 E-mail : fikes@umm.ac.id Website : fikes.umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal : 20 Maret 2019
Pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Aqidatul Izza
Nim : 20150490311000
Program Studi : Fisioterapi
Judul Naskah : Pengaruh Pemberian Ankle Weight Exercise Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Di Mitra FC Sumenep
Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
Hasilnya dinyatakan : memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	10%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	25%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	33%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	15%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	5%
6	Naskah Publikasi	25 %	

Keputusannya : Dapat melanjutkan melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 20 Maret 2019
Biro Skripsi Prodi Fisioterapi FIKES UMM


(Nurul Ain Rahmawati, S.Ft)